



**Liikuntateknologian
mahdollisuuksien kartoittaminen
ja käyttö oppimisympäristöjen
kokonaisvaltaisessa
kehittämisessä**

Mitä on liikuntateknologia?



Minkä lisäarvon se tuottaa
liikunnanopetukseen? Kansanterveydellinen
näkökulma->

liikuntateknologia voi pelastaa sukupolven.
Liike ei saa kadota teknologiaan.



Teknologia kehittyy nopealla vauhdilla ja samaan aikaan lasten ja nuorten istuminen lisääntyy ja fyysinen aktiivisuus vähenee. Aktiivisuushankkeen tavoitteena on kääntää teknologia hyödyksi.



Hankkeessa tutustutaan erilaiseen liikuntateknologiaan ja arvioidaan sen käytettävyyttä. Testataan erilaisia laitteita ja sovelluksia erityyppisissä kouluympäristöissä, eri ikäisillä oppilailla.

Tavoitteena on



Oman fyysisen toimintakykyisyyden ja sen kehittämisen parempi ymmärtäminen.

Hankkeen toteutus



Laitetestaus - teknologian soveltaminen –
uusin teknologia – olemassa olevan
teknologian hyödyntäminen

Julkaisutoiminta: Edu.fi, Koulutukset,
Hankkeen jalkauttaminen eri tapahtumissa,
seminaarit, Bloggaaminen, muu SOME,
"Hyvien käytänteiden jakaminen"

Sisältöjako edu.fi -sivustolle



- Opetuksen arviointi ja suunnittelu
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen
- Fyysiset ominaisuudet (kunto, toimintakyky)
- Motoriset perustaidot (tasapaino, liikkumistaito, käsittelytaito...)

Sosiaalinen media



Lisäarvo vai lisätyö? Voidaanko sosiaalisella medially lisätä fyysistä aktiivisuutta vai lisääkö se ainoastaan ruutuaikaa?

Pilvipalvelut, Wikit, Blogit, yhteisöpalvelut
verkkoharjoituspäiväkirjat

Aktiivisuusmittaus



Kiihtyvyyssanturitekнологiaan perustuvan teknologian avulla pyritään vaikuttamaan oppilaiden liikuntatottumuksiin ja ohjaamaan aktiiviseen elämäntapaan.



Tässä käytetään koulukäyttöön suunnattua Polar Active aktiivisuusmittaria ja Polargofit.com –verkkopalvelua, johon sisältyy myös oppilaan liikunta-aktiivisuutta hyödyntävä Activarium – pelisovellus.



Aktiivisuusmittareita käytetään mahdollisimman monella eri tavalla – liikuntatunneilla, jaksoina kaikilla koulun oppilailla, oppilas-huoltaja pareilla, ”case” tapauksina liikunnallisesti syrjäytyneiden/ syrjäytymisvaarassa olevien oppilaiden kanssa.

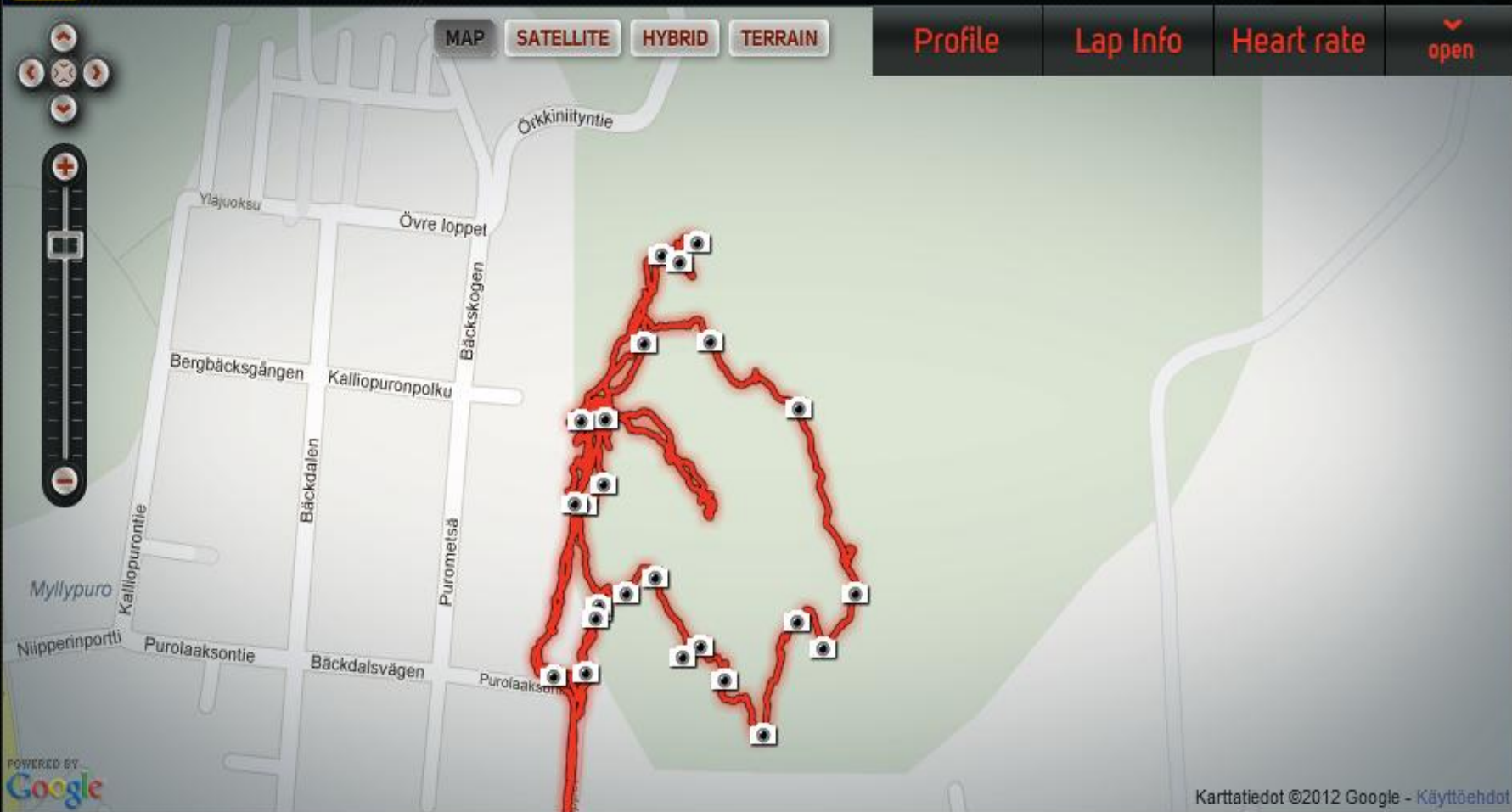
Olemassa olevan teknologian hyödyntäminen



Sports tracker -suunnistus

- Opettaja kiertää reitin kuvaten Sports Trackerin (puhelimien) kanssa.
- Oppilas kuvaa kartalle kuvaussuuntineen merkityt paikat ja palaa lähtöpisteeseen

	Distance 4.96 km	Duration 01:11:18	Avg Speed 4.17 km/h	Avg Pace 14:23 min/km	Max Speed 23.8 km/h	HR Avg/HR Max 0/0 bpm	Ascent/Descent 372/361 m	Energy 249 kcal	Steps/Step Rate 4728/66.3 /min
--	---------------------	----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------	-----------------------------------



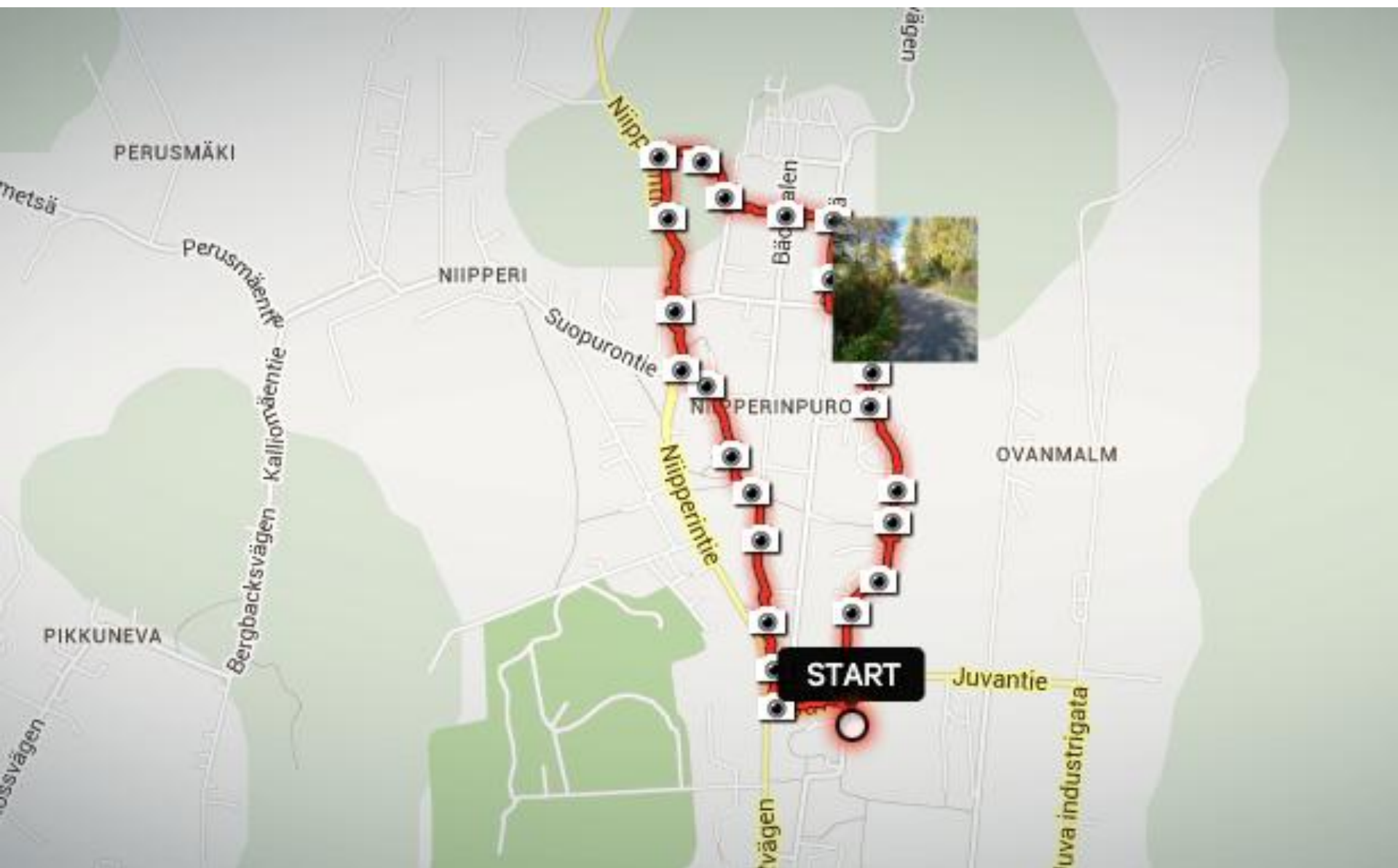
LiiTo 2014 / A-MR

Your other workouts

Route (1)

Walking (13)

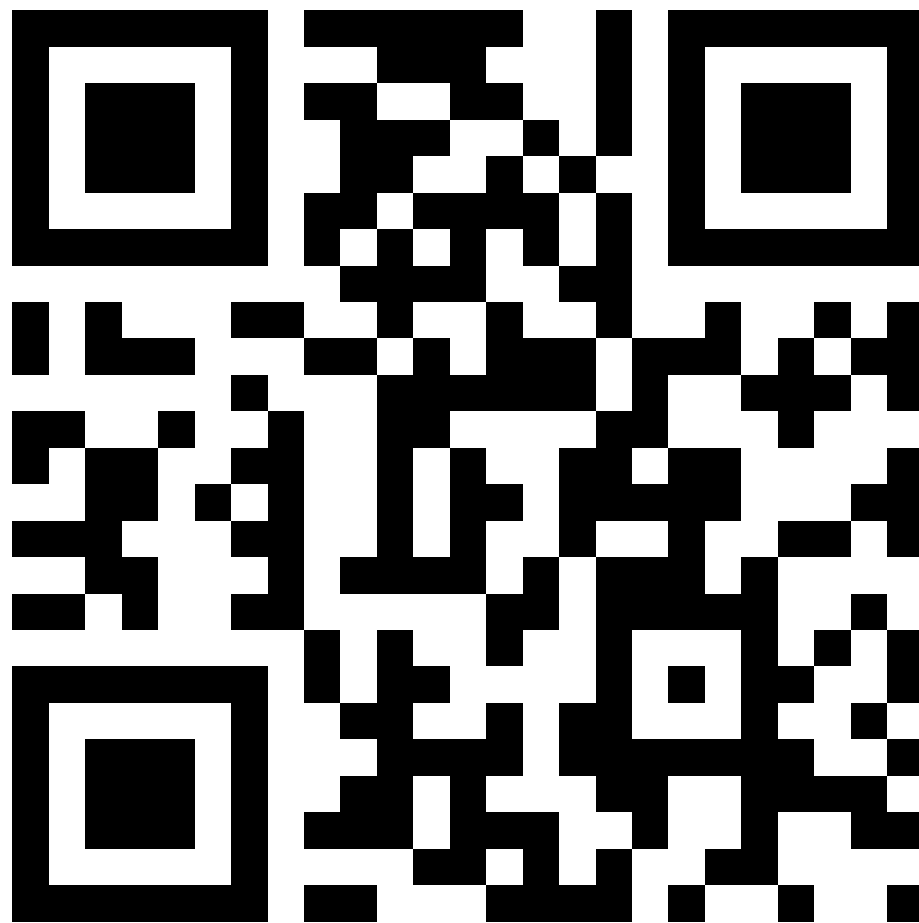
BY DATE





QR-koodi suunnistus

Mitäpä jos rastit näyttäisivät tältä?



Sykkeenmittaus



Sykemittareiden avulla opetetaan lapsia ja nuoria liikkumaan juuri itselleen sopivalla rasitustasolla.

Keväällä 2013 Polar julkaisi uuden koulukäyttöön soveltuvan, iPadia ja Bluetooth –lähettimiä hyödyntävän helppokäyttöisen ja edullisen ratkaisun

14.50

POLAR GOFIT

LIIKUNTATUNTtien VERKKOTYÖKALU

Polar GoFitin avulla voit seurata oppilaiden sykettä liikuntatuntien aikana. Polar GoFitin avulla voit kertoa oppilaille sykeperusteisen harjoittelun hyödyistä näyttämällä heille heidän reaaliaikaisen sykkeensä. Jos opettajalla on polargofit.com-käyttäjätili, samoilla tunnuksilla voi kirjautua Polar GoFit -palveluun.

[KATSO POLARGOFIT.COM](http://KATSO.POLARGOFIT.COM)

13.04

00:14:06

VIEW HEART RATE TARGET SORT

Adam A. 89 % ♥ 179	Alex A. 89 % ♥ 179	Melissa B. 89 % ♥ 179	Billy B. 89 % ♥ 179
Amy C. 89 % ♥ 179	Matthew C. 90 % ♥ 180	Joyce G. 89 % ♥ 179	Maria L. 90 % ♥ 180
Kathy M. 89 % ♥ 179	Brian M. 89 % ♥ 178	Alice P. 90 % ♥ 180	Andrew P. 89 % ♥ 179



Max 60 m / 66 yd



LiiTo 2014 / A-MR

Muu testattu teknologia



- Kypärä-/actionkamerat
- [Tutkat](#)
- Ponnistusvoimamittarit
- iPad –sovellukset
- GEO-kätkentä
- ”Arviointityökalut”

Kay tsekkaamassa

...älä kirjoita ylös ;)



<http://liikuntateknologia.wikispaces.com/>

Mukana hankkeessa



Heinolan kaupunki, Enonkosken kunta
Iisalmen kaupunki, Kempeleen kunta
Mikkelin kaupunki, Helsingin kaupunki
Espoon kaupunki, Polar Electro Finland
Opetushallitus



Liikuntateknologian hyödyntämisen mahdollisuudet liikunnan motivaattorina ovat valtavat. Aktiivisuushanke jatkaa omia tutkimuksiaan ja hankkeen päättyessä 2014 syksyllä voi lopputuloksia käydä katsomassa edu.fi -sivustolta.



Kiitos mielenkiinnosta!